

PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SMP

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Psikologi (S.Psi)



Indri Rida Lusiana

J71215063

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Stres Akademik pada Siswa SMP” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 06 Agustus 2019



Indri Rida Lusiana

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Stres Akademik pada
Siswa SMP

Oleh

Indri Rida Lusiana

J71215063

Telah Disetujui untuk Diajukan pada Sidang Skripsi

Surabaya, 11 Juli 2019



Prof. Dr. H. Moh. Sholeh, M.Pd.

NIP. 195912091990021001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SMP**

Yang disusun oleh :
Indri Rida Lusiana
J71215063

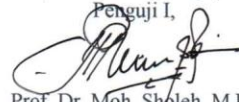
Telah dipertahankan didepan Tim Penguji
pada Tanggal 19 Juli 2019

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan


Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag
NIP. 197209271996032001

Susunan Tim Penguji

Penguji I,


Prof. Dr. Moh. Sholeh, M.Pd
NIP. 195912091990021001

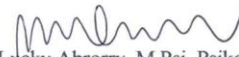
Penguji II,


Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag
NIP. 197209271996032001

Penguji III,


Rizma Fitri, S.Psi, M.Si
NIP. 197403121999032001

Penguji IV,


Lucky Aborry, M.Psi, Psikolog
NIP. 197910012006041005



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Indri Rida Lusiana
NIM : J71215063
Fakultas/Jurusan : Fakultas Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
E-mail address : indri.rida@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Siswa SMP

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 06 Agustus 2019

Penulis

(Indri Rida Lusiana)

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres akademik pada siswa Sekolah Menengah Pertama. Jenis penelitian ini termasuk kuasi eksperimen dengan desain *Non Randomized Pretest Posttest With Control Group Design*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 20 subjek yang mengalami stres akademik tingkat tinggi. Masing-masing partisipan terbagi dalam dua kelompok yaitu masing-masing terdiri dari 10 subjek pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sedangkan instrument yang digunakan dalam penelitian ini meliputi, skala ESSA (*Educational Stress Scale Adolescent*), skala stres akademik, dan modul relaksasi otot progresif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif mampu menurunkan stres akademik pada siswa Sekolah Menengah Pertama.

[illegible]

Progressive muscle relaxation could reduce academic stress in junior high school students

Keywords : progressive muscle relaxation, academic stress

Progressive muscle relaxation could reduce academic stress in junior high school students

Keywords : progressive muscle relaxation, academic stress

Progressive muscle relaxation could reduce academic stress in junior high school students

Keywords : progressive muscle relaxation, academic stress

C. Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Stres Akademik.....	25
D. Kerangka Teoritik	26
E. Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Variabel dan Definisi Operasional	29
B. Subjek Penelitian	30
C. Desain Eksperimen	31
D. Prosedur Eksperimen	32
E. Validitas Eksperimen	38
F. Instrumen Penelitian	41
1. Alat Ukur atau Instrumen yang digunakan	41
2. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	46
G. Analisis Data	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Hasil Penelitian	49
1. Deskripsi Subjek	49
2. Proses Penelitian	51
a. Kegiatan Pengambilan Data	51
b. Tahap kedua : Pemberian Relaksasi Otot Progresif	52
c. Tahap ketiga : Pelaksanaan <i>post-test</i>	53
3. Deskripsi Hasil Penelitian.....	54
a. Pengelompokkan Subyek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	54
b. Pengelompokkan Subjek Berdasarkan Usia	55
c. Pengelompokkan Subjek Berdasarkan Kelas	56
d. Pengelompokkan Subjek Berdasarkan Mengikuti Ekstra selain IPM.....	57
e. Pengelompokkan Subjek Berdasarkan Tempat Tinggal.....	58
4. Deskripsi Data dan Reliabilitas Data	59
a. Deskripsi Data	59
b. Reliabilitas Data	60
B. Analisis Data	62
1. Uji Normalitas Sebaran	62
2. Uji Homogenitas	62
C. Pengujian Hipotesis	63
D. Pembahasan.....	66
BAB V PENUTUP.....	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran	70
Daftar Pustaka	72
Lampiran	76

Remaja yang berada pada tingkat sekolah menengah memiliki kondisi emosi yang meledak dan tidak stabil. Rentan usia ini dibedakan menjadi dua, yaitu remaja awal (13-16 tahun) dan remaja akhir (16/17 – 18 tahun) (Hurlock, 1980). Sedangkan menurut Rita (dalam utami, 2015) menyatakan bahwa perkembangan remaja tersebut berada dalam masa badai & topan (*storm and stress*) yang digambarkan melalui emosi yang tegang, tidak tentu, tidak normal dan membara.

[illegible]

Penelitian lain oleh Uly (2002) yang dilakukan pada siswa SMU Plus Jakarta juga terdapat fenomena stres akademik yang dialami siswa disana, sekitar 40,74% siswa merasa terbebani dengan adanya keharusan mempertahankan peringkat di sekolah, 62,96% siswa merasa cemas menghadapi ujian semester, 80,52% siswa merasa bingung menyelesaikan PR yang terlalu banyak, dan 50,62% siswa lelah mengikuti pembelajaran di kelas dengan waktu yang panjang.

Data lain dari hasil penelitian oleh Suyono, Triyono, & Dany (2016) terkait stres akademik yang dialami siswa Sekolah Menengah Atas di Gresik yang sedang menghadapi ujian menunjukkan 59 siswa mengalami stres tingkat sedang dan 9 siswa mengalami stres tingkat rendah. Stres akademik yang dialami siswa tersebut muncul saat menjelang ujian kenaikan kelas, sebab adanya beberapa materi yang belum dipahami oleh siswa, rasa takut akan nilai ujian tidak sesuai dengan harapan dan hampir seluruh siswa juga merasa takut tidak naik kelas.

Stres akademik yang terjadi pada Anggota IPM di SMP Muhammadiyah 1 Babat yang terletak di Tanggulrejo. Berdasarkan dari hasil wawancara yang dilakukan dengan Guru BK pada 03/12/2018 yakni dari ada beberapa siswa khususnya siswa yang bergabung dalam anggota IPM atau Ikatan Pelajar Muhammadiyah ini mengeluhkan memiliki beban dan tuntutan tugas yang cukup banyak. Selaian itu, keluhan yang dialami siswa anggota IPM ialah nilai ujiannya menurun sehingga prestasi yang diperoleh lebih rendah dari semester sebelumnya. Berbagai macam perubahan yang dialami siswa, antara lain mulai

Kondisi diatas sejalan dengan *preliminary research* yang diperoleh peneliti pada 11/12/2018 kepada Anggota IPM di SMP Muhammadiyah 1 Babat dengan membagikan skala ESSA atau *Educational Stress Scale Adolescent* (Skala Stres Pendidikan untuk Remaja) sebanyak 16 aitem yang meliputi lima aspek tekanan akademik, beban tugas, khawatir nilai ujian, harapan diri, dan patah semangat (Sun, 2011). Hasil tes tersebut menunjukkan bahwa dari 31 siswa, yakni sebanyak 65% dengan jumlah 20 siswa mengalami kecenderungan stress akademik di tingkat tinggi memiliki rentang skor 33 – 39, kemudian sebanyak 35% dengan jumlah 11 siswa berada pada tingkat sedang dengan rentang skor 23 – 32. Menurut Branon & Feist (dalam Suyono, Triyono, & Dany, 2016) bahwa tingkat stres yang tinggi akan menyebabkan siswa di usia yang rentan remaja ini mengalami masalah yang rumit, sehingga mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh seperti mudah mengalami sakit, kelelahan mental, patah semangat, dan merusak rasa percaya diri.

[illegible]

Lazarus, Folkman & Lovallo (dalam Sarafino, 2014) mendefinisikan “stres sebagai keadaan di mana transaksi menyebabkan seseorang untuk merasakan perbedaan antara tuntutan fisik atau psikologis dari suatu situasi dan sumber daya system biologis, psikologis, atau sosialnya”. Olejnik & Holschuh (dalam Wulandari & Rachmawati, 2014) memamparkan bahwa stres akademik yaitu respon siswa berupa perilaku, pikiran, reaksi fisik, maupun reaksi emosi negatif yang muncul akibat tuntutan sekolah atau akademik, karena terlalu banyaknya tugas yang harus dikerjakan siswa.

[illegible]

Menurut Kedua aspek stress akademik tersebut muncul karena dipengaruhi oleh beberapa faktor, menurut Veronica (2013) bahwa faktor penyebab stres akademik pada siswa kelas VII di SMPN 8 Yogyakarta yang dominan adalah faktor kondisi tubuh, kecakapan, perilaku, keyakinan diri, kepribadian, pola asuh orang tua, komunikasi dalam keluarga, sistem pendidikan yang diterapkan dan penilaian masyarakat. Stres akademik bisa memberikan dampak negatif yang berarti *disstres* yaitu stres yang terjadi karena adanya tekanan terus menerus yang dialami siswa (Afdila, 2016).

[illegible]

Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqoroh ayat 155 yang

berbunyi :

وَلَيَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ قُلَىٰ

وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (١٥٥)

Artinya : “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”

Ayat diatas menerangkan bahwa :

“Allah Swt. memberitahukan bahwa Dia pasti menimpakan cobaan kepada hamba-hamba-Nya yakni melatih dan menguji mereka. Adakalanya Allah Swt. mengujinya dengan kesenangan dan adakalanya mengujinya dengan kesengsaraan berupa rasa takut dan lapar” (Ibnu Katsir Ad Dimasyqi, 2002).

Rasa takut dan kelaparan termasuk salah satu permasalahan psikologis yang termasuk dalam aspek psikososial yakni pada sub-aspek emosi. Ada berbagai cara untuk mengatasi permasalahan psikologis penyebab stres akademik yakni melalui didikan, asuhan, konseling kelompok, teknik penenangan pikiran (cbm) seperti meditasi dan yoga, hypnoterapi, teknik relaksasi, teknik *time management*, terapi musik dan latihan aerobik seperti berjalan, jogging, dan skipping (Swarth, 1993; Wilkinson, 2002; Nurdini, 2009; Aryani, 2016).

Teknik relaksasi termasuk salah satu bantuan untuk menurunkan stres akademik. Teknik ini dipakai sebab stres akademik ditimbulkan oleh siswa yang berasal dari kelelahan saat belajar, tugas yang begitu banyak, kurangnya

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧) ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (٢٨)

Ayat diatas menyeru dengan panggilan pertama bahwa :

“*Hai jiwa yang tenang, terhadap Tuhannya yang tenang menempuh jalannya, dan tenang terhadap qadar Allah. Juga tenang di waktu senang dan di waktu susah... tenang tanpa ragu*”(Quthub, 2006).

Penelitian yang sejalan dengan tema diangkat oleh peneliti, yakni penelitian terdahulu oleh Suyono, Triyono, & Dany (2016) tentang relaksasi otot dapat menurunkan stres akademik pada siswa sma dihasilkan bahwa ada

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui apakah relaksasi otot progresif dapat menurunkan stres akademik pada siswa smp. Sedangkan pada penelitian ini, variabel stres akademik akan dihubungkan dengan variabel relaksasi otot progresif sebagai *treatment* pada siswa smp.

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah relaksasi otot progresif dapat menurunkan stress akademik pada siswa smp ?

Ada beberapa penelitian terdahulu yang sesuai dan mendukung tema atau topik yang akan diteliti :

Penelitian Wulandari & Rachmawati (2014) dengan metode kuantitatif yang membahas efikasi diri dan stres akademik siswa SMA program akaselerasi dihasilkan bahwa ada hubungan negatif antara efikasi diri dan stres akademik pada siswa SMA yang sedang mengikuti program akselerasi. Selanjutnya penelitian Ernawati & Rusmawati (2015) dengan metode kuantitatif yang membahas dukungan sosial orang tua dengan stres akademik siswa smk dihasilkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan stres akademik pada siswa SMK A Semarang yang menggunakan kurikulum 2013.

Penelitian Damanik (2015) dengan metode eksperimen tentang psikodrama dalam penurunan stres pada siswa akselerasi dihasilkan bahwa psikodrama dapat digunakan untuk menurunkan stres pada siswa akselerasi. Selanjutnya penelitian Mulya & Indrawati (2016) dengan metode kuantitatif tentang motivasi berprestasi dengan stres akademik mahasiswa semester awal dihasilkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik, semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin rendah stres akademik mahasiswa begitu juga sebaliknya.

Penelitian berikutnya oleh Mahmud & Uyun (2016) dengan metode kualitatif deskriptif yang membahas mengenai pola stres pada mahasiswa praktikum dihasilkan rerata hipotetik (RH) sebesar 28,50 yang berarti bahwa tingkat stres mahasiswa yang sedang menempuh praktikum termasuk dalam kategori sedang. Selanjutnya penelitian Suyono, Triyono, & Dany (2016) dengan metode eksperimen rancangan *one group pretest posttest design* yang

membahas relaksasi dalam menurunkan stres akademik siswa SMA dihasilkan bahwa ada perbedaan yang positif yakni menurunnya tingkat stres akademik setelah diberikan perlakuan berupa teknik relaksasi otot.

Penelitian selanjutnya oleh Putri (2017) dengan metode kuantitatif tentang *hardiness* dengan stres akademik pada taruna tingkat dua dihasilkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan stres akademik yang artinya semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres akademik. Selanjutnya penelitian Saniskoro & Akmal (2017) dengan metode kuantitatif dengan rancangan kausalitas tentang peranan penyesuaian diri terhadap stres akademik mahasiswa perantau dihasilkan bahwa terdapat perbedaan stres akademik yang signifikan pada mahasiswa, semakin mampu seseorang menyesuaikan diri maka akan semakin rendah stres akademik dan juga sebaliknya.

Berikutnya penelitian Husnar, Saniah, & Nashori (2017) dengan metode kuantitatif tentang harapan dan tawakal terhadap stres akademik dihasilkan bahwa harapan tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik sedangkan tawakkal memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik. Penelitian lain oleh Purwati & Rahmandani (2018) dengan metode kuantitatif tentang kelekatan teman sebaya dengan stres akademik mahasiswa dihasilkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kelekatan teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa teknik perencanaan wilayah.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang telah dipaparkan diatas, sama-sama membahas tentang stres akademik, dan penelitian ini memiliki perbedaan dari penelitian terdahulu. Perbedaannya terletak pada subjek penelitian yakni siswa anggota IPM di SMP Muhammadiyah 1 Babat. Kemudian pemberian perlakuan menggunakan *treatment* relaksasi otot progresif. Selanjutnya dari segi metode penelitian ini termasuk metode eksperimen memakai rancangan *non randomized prettest posttest with control group design*.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberi manfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkan, sebagai berikut :

KAJIAN PUSTAKA

1. Pengertian Stres

Stres adalah salah satu dampak dari perubahan sosial yang diakibatkan dari suatu proses modernisasi yang biasanya diikuti oleh perkembangan teknologi, perubahan tatanan hidup, serta kompetisi antar individu yang semakin berat. Dalam ilmu psikologi, stres diartikan sebagai suatu kondisi kebutuhan yang tidak mampu terpenuhi secara adekuat, sehingga mengakibatkan adanya ketidak seimbangan (Asiyah,dalam Anita 2019).

Sarafino (1994) mendefinisikan stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

Hardjana (2002) mendefinisikan stres merupakan kondisi yang terwujud ketika individu berinteraksi dan mengalami tekanan yang

2. Pengertian Stres Akademik

Stres akademik merupakan kondisi fisik maupun psikis yang mengalami perasaan cemas dan perasaan tertekan. Tekanan itu muncul akibat tuntutan yang berasal dari diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Tuntutan akademik itu berupa tugas, dan tuntutan dari orang tua untuk memperoleh nilai yang baik, sehingga siswa merasakan tekanan dalam pikirannya yang menjadikan siswa mengalami stres akademik (Sarafino, dalam Anita 2019).

3. Jenis-jenis Stres Akademik

a. *Eustress* ialah respon yang dialami individu terhadap kondisi *stress* yaitu tuntutan akademik yang dirasakan siswa direspon sebagai tantangan untuk mencapai suatu keberhasilan dalam akademik, individu yang sedang menghadapi ujian akan meresponnya dengan usaha untuk mendapat nilai yang bagus sehingga menumbuhkan rasa semangat dalam dirinya untuk belajar dengan giat.

b. *Distress* ialah respon yang dialami individu terhadap kondisi stres yaitu individu mengalami tekanan saat akan menghadapi ujian, tekanan yang dialami individu di sekolah direspon sebagai beban yang akan menghambat keberhasilan akademiknya, individu yang tidak mampu mengerjakan ujian akan gagal mendapatkan nilai bagus.

4. Aspek-aspek Stres Akademik

Terdapat dua aspek yang menimbulkan stres Sarafino dan Smith (dalam Anita, 2019), yaitu:

a. Aspek Biologis

Ketika individu mengalami peristiwa yang dianggap mengancam, individu tersebut akan memberikan reaksi fisiologis terhadap stressor, misalnya detak jantung meningkat, otot menegang, dan kaki menegang. Cannon (dalam Sarafino dan Smith, 2012) memberikan gambaran bagaimana tubuh bereaksi terhadap keadaan darurat. Persepsi yang negatif menyebabkan sistem saraf simpatik untuk merangsang banyak organ, seperti jantung yang merangsang kelenjar adrenal dari sistem endokrin, mensekresi adrenalin, meningkatkan gairah tubuh, dan menghasilkan gairah yang memiliki efek negatif.

b. Aspek Psikososial

Stres timbul adanya pengaruh dari lingkungan. Stres dapat memberikan reaksi baik secara psikologis dan sosial. Adapun reaksinya yaitu:

2) Emosi

Lazarus (dalam Sarafino dan Smith, 2012) menyatakan bahwa emosi dapat berkaitan dengan stres. Individu lebih mudah menggunakan emosi untuk mengevaluasi kondisi stres. Proses kognitif dapat mempengaruhi stres dan pengalaman emosi. Reaksi emosional yang dirasakan individu ketika mengalami stres adalah ketakutan dan ketidaknyamanan secara psikologis maupun fisik. Selain itu stres juga dapat menimbulkan perasaan sedih atau depresi.

[illegible]

Setyoadi (2011) mengemukakan bahwa tujuan dari teknik relaksasi otot progresif yaitu :

- ### 3. Indikasi dan Kontra Indikasi Relaksasi Otot Progresif

[illegible]

Terdapat banyak manfaat yang nyata dari latihan relaksasi ini, antara lain menurut (Utami M. S., 1991; Utami M. S., 2001), sebagai berikut :

- [illegible]

Teknik relaksasi otot progresif adalah salah satu bentuk terapi berupa pemberian instruksi kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasaan sehingga akan tercipta keadaan yang nyaman dan tenang serta memberikan intruksi gerakan mulai dari kepala smapai kaki yang tersusun secara sistematis untuk melatih otot lengan, tangan, bahu, leher, wajah, perut dan kaki.

Tingkat stres yang memberikan dampak negatif baik dalam aspek biologis maupun psikososial. Oleh karena itu diberikan relaksasi otot progresif sebagai upaya siswa akan dapat menurunkan tingkat stres yang dialaminya. Hal ini ditujukan agar dapat terbentuk perasaan yang rileks dan otot-otot yang tegang menjadi mengendur setelah dilakukan relaksasi otot progresif.

D. Kerangka Teoritik

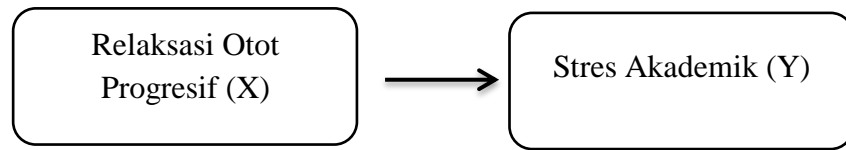
Penelitian ini akan menjelaskan proses relaksasi otot progresif untuk menurunkan stres akademik pada siswa smp. Kegiatan ataupun aktivitas yang berlebihan dalam kehidupan siswa di sekolah bisa mengakibatkan siswa terganggu. Seperti halnya situasi akademis siswa di sekolah yakni siswa meresponnya dalam bentuk tuntutan akademik berupa frustrasi sehingga menimbulkan siswa takut mengalami kegagalan. Beberapa tuntutan akademik berpotensi menyebabkan siswa rentan mengalami tekanan yang berdampak pada terjadinya stres akademik.

Bentuk dari stres itu sendiri ada dua, yaitu *distress* (stres negatif) yaitu stres yang mengganggu yang menjadikan individu tidak mampu mengatasi keadaan emosinya dan *eustress* (stres positif) yaitu stres baik atau stres yang tidak mengganggu dan memberikan perasaan bersemangat. Stres yang cenderung mengarah ke hal negatif atau *distress* seperti siswa tugas yang begitu banyak, kurangnya waktu istirahat (jadwal kegiatan padat) serta kegelisahan dalam menerima hasil ujian akan menyebabkan siswa atau remaja mengalami masalah yang lebih rumit.

Hal itu mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh remaja mudah mengalami sakit kepala, kelelahan mental, patah semangat, dan merusak rasa percaya diri mereka. Dengan melihat dampak yang mengakibatkan siswa mengalami kecenderungan stres akademik, maka perlu diberikan suatu usaha untuk menurunkan dan mengurangi masalah tersebut.

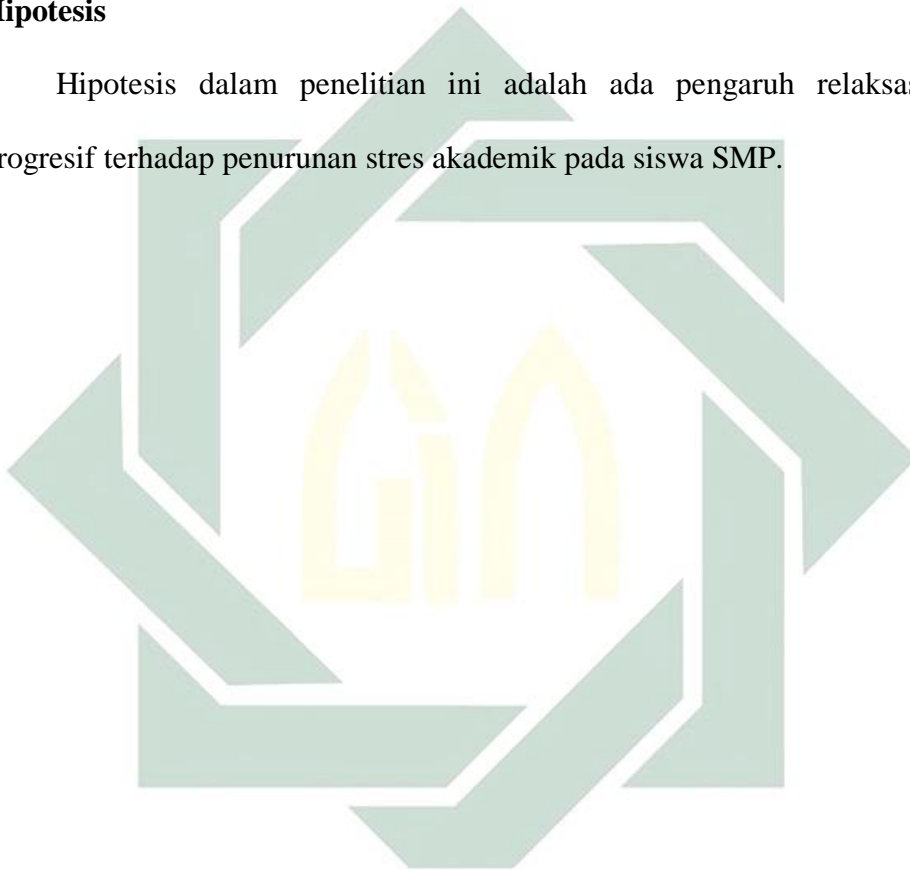
Penelitian sebelumnya oleh Suyono, Triyono, & Dany (2016) mengemukakan tentang relaksasi dapat menurunkan stres akademik pada siswa sma dihasilkan bahwa ada perbedaan yang positif yakni menurunnya tingkat stres akademik setelah diberikan perlakuan berupa teknik relaksasi otot progresif. Adanya latihan relaksasi tersebut diharapkan siswa mampu merasakan kenyamanan dalam belajar, memiliki rasa percaya diri dan yakin akan kemampuan yang dimiliki, menerima karakteristik dirinya, serta siswa memiliki optimis untuk bisa memenuhi harapan dan keberhasilan dalam mencapai prestasi akademik yang bagus. Sehingga dapat mengurangi kecenderungan stres akademik pada siswa yang memiliki jadwal kegiatan padat di sekolahnya.

Kerangka teori diatas, maka dapat disimpulkan melalui gambar berikut :



E. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres akademik pada siswa SMP.



Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMP anggota IPM (Ikatan Pelajar Muhammadiyah) di SMP Muhammadiyah 1 Babat yang berjumlah 31 siswa. Pengambilan sampel dilakukan sesuai dengan kriteria tujuan penelitian.

Kriteria subjek dibedakan menjadi dua yaitu inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yaitu karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti (Creswell, 2013). Kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu usia subjek antara 13 – 16 tahun (remaja awal), subjek yang mengikuti kegiatan organisasi sekolah yang memiliki jadwal padat yakni Anggota IPM, serta subjek yang mengalami kecenderungan stres akademik tingkat tinggi.

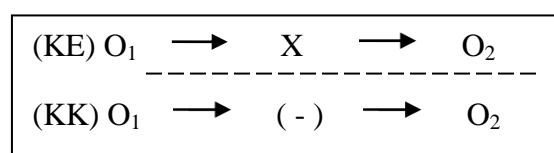
[illegible]

C. Desain Eksperimen

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen semu atau *quasi eksperiment*. Eksperimen kuasi merupakan eksperimen semu yang pengendaliannya tidak terlalu ketat serta penentuan sampelnya tidak secara random (Latipun, 2017). Desain penelitian yang digunakan yakni dengan model *Non Randomized Pretest Posttest With Control Group Design*. Rancangan ini berupaya untuk menghubungkan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol disamping kelompok eksperimen.

Rancangan *non randomized pretest posttest with control group design* ini tidak dilakukan randomisasi. Adapun prosedur yang digunakan dalam penelitian eksperimen ini mengadakan pengukuran kemampuan stres akademik sebanyak 2 kali yaitu sebelum subjek diberi *treatment (pretest)* dan sesudah diberikan *treatment (posttest)*. Rancangan dalam penelitian ini dilakukan secara cermat dengan memberikan landasan yang kuat dalam memberikan alasan untuk mengendalikan ancaman yang berhubungan dengan validitas internal (Setyosari, 2013).

Notasi desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Keterangan :

KE : Kelompok eksperimen

KK : Kelas kontrol

O₁ : *Pretest*

X : *Treatment*

(-) : Tanpa *Treatment*

O2 : *Posttest*

Penelitian ini menetapkan sampel berdasarkan kelompok-kelompok yang telah tersedia sesuai dengan kriteria inklusi bahwa anggota IPM yang diketahui mengalami kecenderungan stres akademik tingkat tinggi ada 20 subjek dari hasil *preliminary research*. Subjek yang diteliti secara *non-random* berada pada kelompok yang sama saat sebelum dan dilakukannya eksperimen. 10 subjek diletakkan pada kelompok kontrol, sedangkan 10 subjek lainnya berada pada kelompok eksperimen.

Latihan relaksasi otot progresif biasanya dilakukan antara 20 – 30 menit sebanyak 2 kali sehari selama 6 – 9 hari, namun tidak distandarisasi dan oleh sebab itu relaksasi tersebut memiliki variasi dalam durasi, frekuensi dan jumlah kelompok otot yang terlibat (Harmono, 2010; Khasanah, 2017; Nuwa, 2018). Maka, peneliti melakukan eksperimen dalam penelitian ini selama 7 hari dengan 7 kali pertemuan. Dalam satu kali perlakuan membutuhkan waktu kurang lebih 20 - 30 menit.

D. Prosedur Eksperimen

Prosedur eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini, dibagi menjadi tiga tahap, yakni :

1. Tahap Pra-Eksperimen

a. Pemilihan Subjek

Pemilihan subjek dilakukan sesuai dengan kriteria inklusi, yaitu siswa yang menjadi Anggota IPM periode 2018/2019 di SMP Muhammadiyah 1 Babat, dengan rentang usia 13-16 tahun yang berjumlah 20 orang.

b. Absensi Subjek

Setelah subjek dikondisikan dalam aula sekolah yang kondusif untuk berkumpul, tahap berikutnya yaitu pendataan nama-nama subjek yang dimasukkan kedalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

c. Penjelasan Eksperimen

Subjek yang mendapatkan perlakuan diberikan arahan tentang tata cara eksperimen yang berlangsung selama 1 minggu dengan 7 kali pertemuan berdasarkan jadwal yang telah ditetapkan (terlampir dalam modul). Selain itu, observer memberikan informasi mengenai manfaat pemberian relaksasi pada kelompok eksperimen (terlampir dalam modul).

2. Tahap Eksperimen

1) Pada Kelompok Eksperimen

a. Pertemuan I

Pertemuan pertama berlangsung selama 40 menit dengan dua sesi. Sesi pertama diawali dengan *pre-test* kemudian dilanjutkan dengan pengantar relaksasi otot progresif. Berikutnya sesi kedua yaitu

i. *Observer* mengabsen subjek

iii. *Observer* membagikan skala stres akademik sebagai *pre-test* pada tiap subjek

v. *Observer* mengambil skala stress akademik yang telah diisi tiap subjek

vii. *Observer* memberikan sesi pengenalan “Pengantar Relaksasi Otot Progresif” (instruksi terlampir dalam modul)

viii. *Observer* menutup pertemuan (instruksi terlampir dalam modul).

i. *Observer* mengabsen subjek

iii. *Experimenter* memberi instruksi kepada subjek untuk mempraktekkan relaksasi otot progresif untuk mencapai kondisi rileks (instruksi terlampir dalam modul)

- iv. *Experimenter* mengevaluasi kegiatan pada pertemuan kedua (terlampir dalam modul)
 - v. *Experimenter* menutup pertemuan (instruksi terlampir dalam modul).
- c. Pertemuan III
- i. *Observer* mengabsen subjek
 - ii. *Experimenter* membuka pertemuan III (terlampir dalam modul)
 - iii. *Experimenter* memberi instruksi kepada subjek untuk mempraktekkan relaksasi otot progresif untuk mencapai kondisi rileks (instruksi terlampir dalam modul)
 - iv. *Experimenter* mengevaluasi kegiatan pada pertemuan ketiga (terlampir dalam modul)
 - v. *Experimenter* menutup pertemuan (instruksi terlampir dalam modul).
- d. Pertemuan IV
- i. *Observer* mengabsen subjek
 - ii. *Experimenter* membuka pertemuan IV (terlampir dalam modul)
 - iii. *Experimenter* memberi instruksi kepada subjek untuk mempraktekkan relaksasi otot progresif untuk mencapai kondisi rileks (instruksi terlampir dalam modul)
 - iv. *Experimenter* mengevaluasi kegiatan pada pertemuan keempat (terlampir dalam modul)

- [illegible]

Tahap ini, peneliti melakukan evaluasi pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Validitas eksperimen dibagi menjadi 2 yaitu validitas internal dan validitas eksternal. Validitas dalam penelitian eksperimental ini yang ingin dicapai adalah validitas internal sebab dalam penelitian eksperimental merupakan penelitian yang memberikan variable bebas (relaksasi otot progresif) untuk dapat dilihat pengaruhnya dengan variable terikat (stress akademik), dalam kata lain bahwa penelitian eksperimental ingin membuktikan adanya hubungan sebab akibat antara variable bebas dan variable terikat (Seniati, 2011).

Suatu eksperimen dikatakan valid apabila variabel perlakuan mempengaruhi perilaku yang diamati (variabel tergantung) dan akibat-akibat yang terjadi pada variabel tergantung tidaklah dipengaruhi variabel

lain (Latipun, 2017). Dalam penelitian ini, yang menjadi sumber ancaman validitas internal adalah historis, pengujian dan ekspektansi.

a. Historis (*history*)

Historis menurut Hastjarjo (dalam Oktaviani, 2018) merupakan kejadian-kejadian yang berlangsung bersamaan dengan perlakuan yang bisa menghasilkan efek teramati Seperti keadaan tempat penelitian yang ramai oleh para siswa dengan berbagai aktivitas sehari-harinya di sekolah. Hal ini diatasi peneliti dengan melakukan kegiatan relaksasi saat pulang sekolah yang mana suasana sekolah cukup sepi, sehingga mampu membatasi antara kelompok relaksasi dengan yang tidak mengikuti *treatment* relaksasi.

b. Pengujian (*testing*)

Pengujian menurut Hastjarjo (dalam Oktaviani, 2018) merupakan paparan test dapat mengubah skor pada paparan tes selanjutnya, sehingga dapat dianggap sebagai efek perlakuan. Namun, pada penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan mengacak skala pada *post-test* sehingga memiliki validitas yang tinggi.

c. Ekspektansi

Efek ekspektansi terjadi saat subjek mengetahui hipotesa penelitian, karena ada kemungkinan akan memberikan *rating* yang tinggi (Shaugnessy&Zechmeister, 2006). Efek ekspektansi dalam penelitian ini dikontrol dengan tidak memberitahu kepada subjek mengenai hipotesa

Eksperimen dikatakan valid bila hasil dari suatu eksperimen tersebut bisa digeneralisasikan pada populasi lainnya yang berbeda subjek, tempat, dan ekologi. Dua jenis validitas eksternal, diantaranya yaitu validitas populasi, validitas ekologi, dan validitas temporal (Latipun, 2017).

Validitas populasi berkaitan dengan kemampuan hasil suatu penelitian untuk digeneralisasikan dari sampel penelitian kepada populasi yang lebih besar. Validitas populasi berkaitan dengan teknik pengambilan sampel, apakah dilakukan secara acak atau tidak (Seniati, 2011). Populasi yang mampu dijangkau oleh peneliti adalah siswa SMP Muhammadiyah 1 Babat.

Validitas ekologis berkaitan dengan situasi atau kondisi lingkungan. Validitas ekologis merujuk pada kemampuan hasil penelitian untuk digeneralisasikan pada situasi atau kondisi lingkungan yang berbeda (Seniati, 2011). Pada penelitian ini, peneliti membatasi pengetahuan subjek mengenai *treatment* yang diberikan, sehingga subjek tidak mengetahui bahwa ia sedang diteliti

Menurut Azwar (2009) dalam skala psikologi pilihan tengah harus disediakan karena subjek terkadang merasa bingung memilih diantara jawaban “setuju” dan “tidak setuju”. Ketika terdapat jawaban tengah yang berupa “antara setuju dengan tidak setuju” dihilangkan, maka subjek akan cenderung memilih jawaban yang dirasanya belum sesuai dengan dirinya. Berikut adalah aturan pemberian skor pada skala Stres Akademik

Simbol	Alternatif Jawaban	F	UF
SS	Sangat Setuju	5	1
S	Setuju	4	2
AST	Antara Setuju dan Tidak Setuju	3	3
TS	Tidak Setuju	2	4
STS	Sangat Tidak Setuju	1	5

[illegible]

Tabel 2.
Blue Print Stres Akademik

[illegible]

d. Reaksi perilaku sosial	1. Gugup	15		10
	2. Suka berbohong	18		
	3. Sering membolos	30		
	4. Tidak disiplin	23, 26, 28		
	5. Tidak peduli pada mata pelajaran	24, 29		
	6. Suka menggerutu	19		
	7. Takut bertemu guru	16		
Total		28	3	31

Pada tabel 2., diketahui bahwa jumlah aitem dalam skala stres akademik sebanyak 31 aitem. Namun, dalam pelaksanaan penelitian aitem yang digunakan hanya sejumlah 11 aitem, dikarenakan saat uji terpakai pada *pre-test* sebanyak 20 aitem gugur yang mana r tabel nya $< 0,444$. Berikut disajikan *blue print* yang digunakan dalam skala dalam penelitian.

Tabel 3.

Blue Print Stres Akademik setelah Uji Terpakai Lolos Validitas

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		F	UF	
a. Reaksi biologis	1. Sakit kepala	5		4
	2. Insomnia	9		
	3. Mudah lelah	1		
	4. Sering buang air kecil	7		
b. Reaksi kognitif	1. Prestasi menurun	2		1
c. Reaksi emosi	1. Mudah marah dan cemas	4		2
	2. Panik ketika banyak tugas	3		
d. Reaksi perilaku sosial	1. Gugup	8		4
	2. Tidak disiplin	11		
	3. Tidak peduli pada mata pelajaran	10		
	4. Suka menggerutu	6		
		11	-	11

Pada tabel 3., diketahui bahwa pada aspek biologis, terdapat 4 aitem *favorable* (5, 9, 1, dan 7). Selanjutnya, aspek kognitif memiliki 1 aitem

a). Validitas Skala Stres Akademik

validitas diartikan sebagai ketetapan dan kecermatan alat ukur dalam menjalankan fungsi ukur, alat ukur dikatakan valid apabila alat tersebut memberikan hasil pengukuran yang sesuai dengan maksud dan tujuan dari pengukuran tersebut (Azwar, 2009). Uji validitas pada skala stres akademik dan modul relaksasi otot progresif menggunakan *Content Validity Ratio* (CVR) dengan bantuan *professional judgment*.

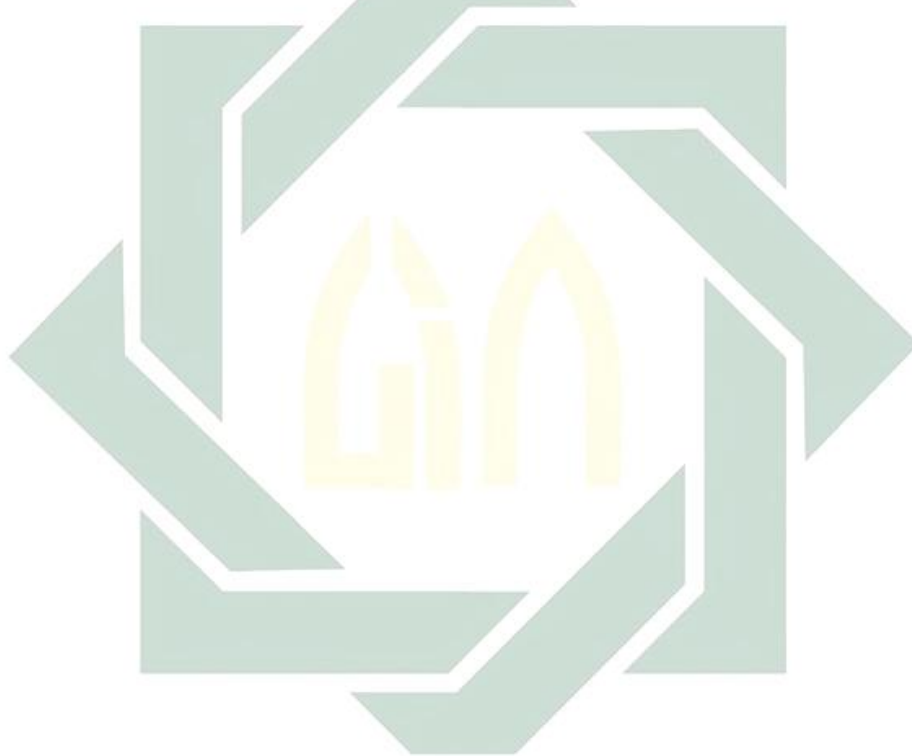
[illegible]

Reliabilitas adalah sejauhmana hasil suatu pengukuran terhadap suatu kelompok yang sama diperoleh hasil yang relatif sama. Selama aspek dalam diri subjek yang diukur memang belum berubah. Pengukuran yang memiliki reliabilitas yang tinggi merupakan pengukuran yang reliable (Azwar, 2009).

G. Analisis Data

[illegible]

(*One-Way ANOVA*) yang merupakan prosedur yang digunakan untuk menguji perbandingan rata-rata antara beberapa kelompok data. Teknik analisis ini guna mengetahui apakah perbedaan (varian) skor suatu variable terikat (*dependent variable*) disebabkan oleh perbedaan skor tiap variable bebas (*independent variable*). Analisis ini digunakan untuk menguji hipotesis kesamaan rata-rata antara dua group atau lebih (Muhid, 2012).



HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Subjek

Tabel 5.
Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

No.	Nama	Skor Tes ESSA	Keterangan
1.	Rizka Amalia	36	K Eksperimen
2.	Anggun Relawati R	36	K. Eksperimen
3.	Ikhyaul Ainia	34	K. Eksperimen
4.	Erlangga Wiryu T.	39	K. Eksperimen
5.	Muhammad Nasrullah	39	K. Eksperimen
6.	Hanum Novita Aiswara	38	K. Eksperimen
7.	Nur Annitta R. F	35	K. Eksperimen
8.	Yasfina Qurrota A'yun	38	K. Eksperimen
9.	Shofia Izzati	34	K. Eksperimen
10.	Zaada Qonita Shabira	35	K. Eksperimen
11.	Jella Rosdiana	33	K. Kontrol

Intervensi yang diberikan dalam penelitian ini adalah relaksasi otot progresif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh relaksasi otot progresif untuk menurunkan stress akademik pada siswa smp. Menurut Roscoe sebagaimana yang dikutip oleh Prili (2018) bahwa penelitian sederhana yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka jumlah anggota sampel masing-masing antara 10-20 orang. Jumlah yang telah ditentukan telah sesuai dengan subjek pada penelitian mengenai pengaruh relaksasi terhadap penurunan stress akademik pada siswa smp yakni 20 orang.

[illegible]

Treatment ini dilakukan di ruang kelas IX-B SMP Muhammadiyah 1 Babat. Pada kelompok kontrol, peneliti tidak memberikan *treatment* namun sekedar sharing kepada subjek (kelompok kontrol) terkait kegiatan yang telah dilakukan sehari-hari di sekolah. Peneliti menghindari adanya perasaan iri dari kedua kelompok karena perbedaan perlakuan, maka peneliti sengaja di awal hanya memberitahukan kepada kelompok kontrol dilakukan dua kali pertemuan yakni di hari pertama dan di hari terakhir.

Post-test pada penelitian ini dilakukan pada hari jumat tanggal 21 Juni 2019. *Post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan bergantian. *Post-test* pada kelompok kontrol dilakukan pada pukul 09.30 – 10.00 WIB kemudian dilanjutkan kelompok eksperimen pada pukul 10.00 – 10.45 WIB. Skala stress akademik yang diberikan kepada subjek pada saat *post-test* sama dengan skala yang disebar saat *pre-test*. Namun, peneliti melakukan pengacakan nomor pada item yang telah

lolos uji terpakai untuk meminimalisir kemungkinan terjadinya *carry over effect* karena soal yang dikerjakan subyek sama.

3. Deskripsi Hasil Penelitian

Berdasarkan data subjek penelitian dalam relaksasi otot progresif, berikut adalah frekuensi subjek penelitian :

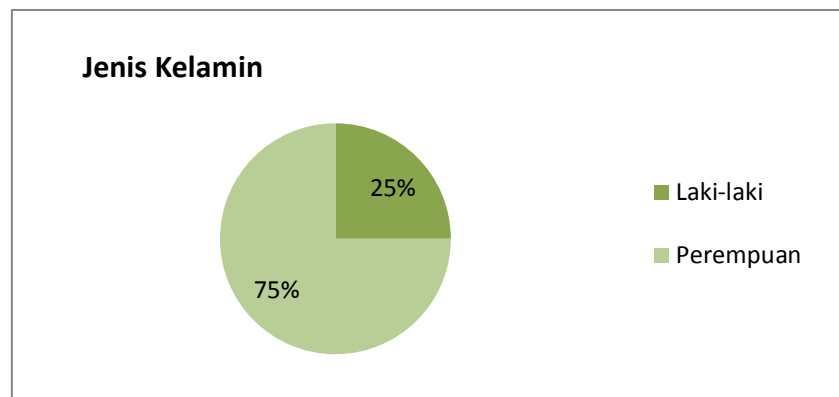
a. Pengelompokkan Subyek Berdasarkan Jenis Kelamin

Peneliti mengelompokkan data subyek berdasarkan jenis kelamin yakni laki-laki dan perempuan. Adapun hasilnya dapat diketahui sebagai berikut :

Tabel 7. Pengelompokkan Subyek berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kontrol	Eksperimen	Jumlah	Prosentase
Laki-laki	3	2	5	25%
Perempuan	7	8	15	75%
Jumlah	10	10	20	100%

Tabel 7. Diatas menunjukkan bahwa berdasarkan jenis kelamin dari 40 subyek penelitian, prosentase subyek yang berjenis kelamin laki-laki sebesar 25% sedangkan perempuan sebesar 75%. Hal tersebut menunjukkan bahwa jumlah subyek yang berjenis kelamin laki-laki lebih sedikit dibandingkan dengan jumlah subyek yang berjenis kelamin perempuan. Berikut akan disajikan *chat* data subyek penelitian berdasarkan jenis kelamin :



Gambar 1. Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

b. Pengelompokkan Subjek Berdasarkan Usia

Peneliti mengelompokkan data subjek berdasarkan usia yakni mulai dari usia kurang dari 13 tahun, antara 13 tahun sampai 16 tahun, hingga lebih dari 16 tahun. Adapun hasilnya dapat diketahui sebagai berikut :

Tabel 8. Pengelompokkan Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Eksperimen	Kontrol	Jumlah	Prosentase
< 13 tahun	0	0	0	0%
13-16 tahun	10	10	20	100%
> 16 tahun	0	0	0	0%
Jumlah	10	10	20	100%

Tabel 8. di atas dapat memberikan penjelasan bahwa berdasarkan usia dari 20 subjek dalam penelitian ini 100% usia subjek antara 13-16 tahun baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Berikut akan disajikan *chat* data subyek penelitian berdasar kan usia :



e. Pengelompokkan Subjek Berdasarkan Tempat Tinggal

Peneliti mengelompokkan data subjek berdasarkan tempat tinggal yakni rumah sendiri/orang tua, yayasan sosial/panti asuhan, asrama/pondok, kos/kontrakan/rumah saudara, dan lainnya. Adapun hasilnya dapat diketahui sebagai berikut :

Tempat Tinggal	Eksperimen	Kontrol	Jumlah	Prosentase
Rumah sendiri/orang tua	8	9	17	85%
Yayasan Sosial/panti asuhan	2	1	3	15%
Asrama/pondok	0	0	0	0%
Kos/kontrakan/ rumah saudara	0	0	0	0%
Lainnya	0	0	0	0%
Jumlah	10	10	20	100%

Tabel 11. di atas dapat memberikan penjelasan bahwa berdasarkan tempat tinggal dari 20 subjek dalam penelitian ini, prosentase subjek yang tinggal di rumah sendiri/orang tua sebesar 85% dan yang tinggal di yasyasan sosial/panti asuhan sebesar 15%, sedangkan yang



a. Deskripsi Data

Berikut ini disajikan hasil analisis data deskriptif menggunakan bantuan software SPSS.

Tabel 12.
Hasil Analisis Deskriptif

	Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
	Mean	Std. Dev	Maks	Min	Mean	Std. Dev	Maks	Min
<i>Pre-test</i>	35	8,79	51	20	36	7,94	53	21
<i>Post-test</i>	26,2	3,82	32	19	39,3	5,86	54	33

Berdasarkan table 12., diketahui bahwa kelompok eksperimen pada *pre-test* memiliki nilai mean 35 dengan standar deviasi 8,79, serta skor maksimal 51 dan skor minimal 20. Kemudian, pada *post-test* kelompok eksperimen memiliki mean 26,2, standar deviasi 3,82, serta skor maksimal 32 dan skor minimal 19. Sedangkan, kelompok kontrol pada saat *pre-test* memiliki mean 36, standar deviasi 7,94, serta skor maksimal 53 dan skor minimal 21. Selanjutnya, *post-test* dalam kelompok kontrol memiliki mean 39,3, standar deviasi 5,86, serta skor maksimal 54 dan skor minimal 33.

b. Realibilitas Data

Realibilitas berasal dari kata *reliability* yang kemudian menjadi *realibility*, pengukuran yang memiliki realibilitas tinggi disebut pengukuran yang *reliable*. Realibilitas mempunyai berbagai macam nama lain seperti keterpercayaan, keterandalan, keajegan, kestabilan, konsistensi, dan lain sebagainya. Namun, ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2009).

tidak homogeny / heterogen. Hasil uji homogenitas varian terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terdapat pada table berikut :

Tabel 15.
Hasil Uji Homogenitas Data

Variabel	Chi-Square
Stres Akademik (<i>pre-test</i>)	0,596
Stres Akademik (<i>post-test</i>)	0,563

Berdasarkan tabel 15., menunjukkan menunjukkan bahwa nilai homogenitas pada saat *pre-test* sebesar 0,596 dan *post-test* sebesar 0,563. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan setiap kelompok tidak signifikan sehingga asumsi homogenitas antar kelompok terpenuhi.

C. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres akademik pada siswa smp berbunyi “Ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres akademik pada siswa smp”. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistic parametrik yakni dengan menggunakan one-way-ANOVA. One way-ANOVA dapat digunakan dalam penelitian eksperimen yang membandingkan antar kelompok.

Menurut Sugiyono (2008) Hipotesis penelitian diterima jika nilai signifikansi dalam one-way-ANOVA lebih kecil dari 0,05 ($< 0,05$). Adapun hasil uji hipotesis dalam penelitian didapatkan sebagai berikut :

Penjelasan yang telah disampaikan dalam hasil uji analisis hipotesis dapat diketahui bahwa pemberian perlakuan berupa relaksasi otot progresif pada kelompok eksperimen dapat menurunkan stres akademik bagi subjek. Kondisi tersebut dibuktikan dengan adanya nilai signifikansi sebesar 0,005 ($0,005 < 0,05$) dan penurunan skor rata-rata stress akademik pada kelompok eksperimen. Sedangkan, pada kelompok kontrol yang tidak diberikan relaksasi otot progresif mengalami kenaikan skor.

otot progresif mengalami kenaikan skor.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan stres akademik pada siswa smp. Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya, seperti halnya penelitian tentang pengaruh relaksasi otot dapat menurunkan stres akademik pada siswa sma (Suyono, Triyono, 2019).

Keberhasilan relaksasi otot progresif dapat menurunkan stres akademik dikarenakan subjek dalam penelitian ini berada pada masa remaja awal yakni pada siswa smp. Para subjek dalam penelitian ini berusia pada rentang remaja awal (13-16 tahun) dan remaja akhir (16/17 – 18 tahun) (Hurlock, 1980). Masa remaja dipilih karena remaja berada dalam masa badai & topan (*storm and*

Stres akademik yang terjadi di masa remaja juga dipengaruhi banyaknya kegiatan yang dilakukan. Berdasarkan riset, siswa yang mengikuti ekstra selain IPM lebih mengalami stres akademik dibanding dengan remaja yang hanya mengikuti organisasi IPM. Dalam penelitian ini, hanya mengikuti satu kegiatan organisasi di sekolah seperti IPM tidak mempengaruhi skor stres akademik. Semakin subjek banyak mengikuti kegiatan selain IPM belum tentu memiliki skor stres akademik yang tinggi, dan sebaliknya. Kondisi demikian terjadi karena mempengaruhi keadaan emosi siswa yang mengikuti banyak kegiatan adalah cara untuk mengatur jadwal kegiatan yang diikuti. Siswa yang mengikuti banyak kegiatan di sekolah mungkin akan memiliki banyak tekanan dan tuntutan dari sekolah (Ben-zur & Zeidner, 2012). Artinya, semakin banyak kegiatan yang diikuti di sekolah tidak terlalu berpengaruh. Siswa yang memiliki emosi positif dalam situasi jadwal yang padat tidak akan merasakan beban tugas di sekolah dan mengalami stres akademik.

[illegible]

tidak mengikuti ekstra selain IPM sebesar 30%. Sedangkan prosentase subjek yang tinggal di rumah sendiri/orang tua sebesar 85% dan yang tinggal di yasyasan sosial/panti asuhan sebesar 15%, sedangkan yang asrama/pondok dan kos/kontrakan/rumah saudara dan lainnya sebesar 0%.

Berikutnya kelompok eksperimen pada *pre-test* memiliki nilai mean 35 dengan standar deviasi 8,79, serta skor maksimal 51 dan skor minimal 20. Kemudian, pada *post-test* kelompok eksperimen memiliki mean 26,2, standar deviasi 3,82, serta skor maksimal 32 dan skor minimal 19. Sedangkan, kelompok kontrol pada saat *pre-test* memiliki mean 36, standar deviasi 7,94, serta skor maksimal 53 dan skor minimal 21. Selanjutnya, *post-test* dalam kelompok kontrol memiliki mean 39,3, standar deviasi 5,86, serta skor maksimal 54 dan skor minimal 33.

Diketahui bahwa dari empat aspek yang digunakan sebagai acuan dalam skala stress akademik untuk mengukur stress akademik, didapatkan hasil nilai koefisien Cronbach's Alpha pada saat uji terpakai sebesar 0,555 yang berada pada rentang 0 sampai 1,00. Nilai 0,555 cukup reliabel sebagai instrument untuk mengumpulkan data stress akademik. Sedangkan, hasil reliabilitas pada saat eksperimen diperoleh nilai sebesar 0,742. Nilai 0,742 yang lebih mendekati 1,00 menunjukkan bahwa skala stress akademik reliabel sebagai instrument untuk mengumpulkan data stress akademik.

Uji normalitas data menggunakan Chi-Square tersebut diatas, diperoleh signifikansi saat *pre-test* sebesar 0,988 dan saat *post-test* sebesar 1,000 artinya data berdistribusi normal dan memenuhi uji normalitas data sebaran. Nilai

homogenitas pada saat *pre-test* sebesar 0,596 dan *post-test* sebesar 0,563. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan setiap kelompok tidak signifikan sehingga asumsi homogenitas antar kelompok terpenuhi.

Hasil analisis uji one-Way ANOVA menggunakan aplikasi SPSS, menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 yakni sebesar 0,005. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah mengikuti proses pembelajaran dengan menggunakan relaksasi otot progresif. Terdapat pengaruh pada kelompok eksperimen setelah mendapatkan relaksasi otot progresif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis peneliti berbunyi “Ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres akademik pada siswa smp” telah diterima.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yang artinya menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan stress akademik pada siswa smp.

Berdasarkan hasil diskusi dan pembahasan, terdapat beberapa rekomendasi sebagai hasil penelitian yaitu :

- a. Subjek dapat mengatasi stress akademik yang dialami dengan latihan relaksasi otot progresif secara individu di tempat tinggalnya dengan cara bersandar di kursi, bersandar di dinding, maupun dengan berbaring;
- b. Meluangkan waktu sejenak baik di rumah maupun di sekolah, saat selang waktu istirahat untuk merilekskan diri dengan latihan relaksasi otot progresif.

a. Guru pendamping selalu mensupport kegiatan siswa di sekolah dan menjadwalkan kegiatan IPM ataupun ekstra lain agar tidak bersamaan jadwalnya;

- b. Guru BK dapat menjadi teman curhat siswa apabila siswa mengalami keluhan baik dalam bidang akademis maupun non-akademis yang dimiliki, sehingga siswa tidak merasa tertekan dan terbebani;
- c. Memfasilitasi siswa di sekolah untuk diadakan pelatihan relaksasi otot progresif, sehingga para siswa dapat menurunkan stres akademik yang dialaminya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Menambah referensi jurnal inggris mengenai relaksasi otot progresif dengan stres akademik;
- b. Memilih subjek penelitian yang tepat, selain siswa tingkat sekolah menengah baik smp maupun sma;
- c. Mengurangi durasi latihan relaksasi otot progresif setiap pertemuannya, serta memperbanyak sesi tatap muka untuk pemberian perlakuannya.

DAFTAR PUSTAKA

- digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

- Hardjana, A. M. (2002). *Stres Tanpa Distres, Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Harmono, R. (2010). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah Klien Hipertensi Primer di Kota Malang. Depok: Tesis Program Studi Magister Ilmu Keperawatan FIK UI.
- Hesi, O., & Putri, Y. (2013). Tingkat Stres Akademik Anak Usia Sekolah Terhadap Sistem. Faklutas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, Tawakkal, dan Stres Akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 2, No. 1, 94-105.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Terjemahan*. Jakarta: Erlangga.
- Ibnu Katsir Ad Dimasyqi, A.-I. A. (2002). *Tafsir Ibnu Katsir Juz 2 Al-Baqarah 142 s.d Al-Baqarah 252: Terjemahan*. Bandung: Sinar Baru Alngsindo.
- Kartika, C. D. (2015). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik mahasiswa fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta. *Naskah Publikasi*. Surakarta: Fakultas Psikologii Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Khasanah, D. A. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Wanita Lanjut Usia dengan Hipertensi Primer. Surakarta: Program Studi S1 Fisioterapi FIK UMS.
- Kholil, N. R. (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto: STAIN Press.
- Latipun. (2017). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Mahmud, R., & Uyun, Z. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum. *Jurnal Indigenous*, Vol. 1, No.2, Hal. 52-61.
- Miltenberger, R. G. (2004). *Behavior Modification, Principles anda Procedures, 3th edition*. Belmont. CA: Wadsworth/Thompson Learning.
- Muhid, A. (2012). *Analisis Statistik : 5 Langkah praktis analisis statistik dengan SPSS for Windows*. Sidoarjo: Zifatama.
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, Volume 5 (2), 296-302.
- Nurdini. (2009). Stres pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Keberbakatan dan Kreativitas*. 02.01 Februari, 20-30.

- Nuwa, M. S. (2018). *Kombinasi Terapi Progressive Muscle Relaxation Dengan Spiritual Guided Imagery anda Music*. Surabaya: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
- Oktavia, N. A. (2018). Efektivitas Pelatihan Mindfulness Dalam Menurunkan Kesepian Remaja Di Panti Asuhan. *Skripsi*.
- Oktaviani, P. (2018). Terapi Musik Untuk Meningkatkan Kemampuan Coping Stress Pada Penderita Demensia. *Skripsi*.
- Oon, A. (2007). *Handling Student's Stress*. Jakarta: Gramedia.
- Prasetyawan, A. B., & Ariati, J. (2018). Hubungan Antara Adversity Intelligence Dan Stres Akademik Pada Anggota Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam (MAPALA) Di Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, Volume 7 (Nomor 2), halaman 236-244.
- Purwati, M., & Rahmandani, A. (2018). Hubungan Antara Kelekatan Pada Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah Dan Kota Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, Volume 7 (Nomor 2), halaman 28-39.
- Putri, S. A. (2017). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Taruna Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Jurnal Empati*, Volume 6 (Nomor 4), halaman 319-322.
- Quthub, S. (2006). *Fi Zhilalil Qur'an*. Depok: Gema Insani.
- Rickard, J. (1996). *Relaxation for Children*. Alih Bahasa: Hidayati, T. Jakarta: Grasindo.
- Saniskoro, B. S., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan Penyesaian Diri Di Perguruan Tinggi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Perantau Di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, Vol. 4, No. 1, Hlm. 95-106.
- Sarafino, E. P. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. USA: John Wiley & Sonc, Inc.
- Sarafino, E. P. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. USA: John Wiley & Sonc, Inc.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks.
- Setyoadi, K. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Jiwa pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Setyosari, P. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan & Pengembangan*. Jakarta: Pernada Media Group.

- Singarimbun, M., & Effendi, S. (1995). *Metode Penelitian Survey*. Jakarta: PT. Pustaka LP3ES.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A.-q. (2011). Skala Pendidikan Stres Bagi Remaja: Pengembangan, Validitas, dan Realibilitas dengan Mahasiswa Cina. *Jurnal Pengkajian Psychoeducational*, 29 (6), hlm. 534-546.
- Suyono, Triyono, & Dany, M. H. (2016). *Keefektifan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA*, Vol. 4, No. 2, Hal. 115-120.
- Swarth, J. (1993). *Stres dan Nutrisi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Uly, G. (2002). Hubungan antara persepsi siswa terhadap tuntutan dan harapan sekolah dengan derajat stres siswa sekolah plus. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 13 (7), 53-68.
- Utami, M. S. (1991). Efektivitas Terapi Kognitif untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Muka Umum. *Tesis*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Utami, M. S. (2001). Prosedur-prosedur relaksasi dalam Subandi M.A. *Psikoterapi, pendekatan konvensional dan kontemporer*, Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM & Pustaka Belajar.
- Utami, S. D. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI Di MAN 3 Yogyakarta. *Skripsi*.
- Wilkinson, G. (2002). *Seri Kesehatan Bimbingan Dokter pada Stres*. Jakarta: PT Dian Rakyat.
- Wulandari, S., & Rachmawati, M. A. (2014). Efikasi Diri dan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Program Akselerasi. *Psikologika*, Vol. 19, No. 2, Hal. 146-155.